

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA DE MOSSORÓ
CURSO DE BACHAREL EM PSICOLOGIA**

**KALIONARA ALVES FAUSTINO
MARIA ELINETE FREITAS MOURA**

**OS EFEITOS PSICOSSOCIAIS DA ANSIEDADE EM CRIANÇAS E
ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

**MOSSORÓ
2023**

**KALIONARA ALVES FAUSTINO
MARIA ELINETE FREITAS MOURA**

**OS EFEITOS PSICOSSOCIAIS DA ANSIEDADE EM CRIANÇAS E
ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Artigo Científico apresentado a Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró (FACENE/RN), como requisito obrigatório, para obtenção do título de Bacharel em PSICOLOGIA.

Orientador(a): Profa. Ma. Alana de Oliveira Lima

MOSSORÓ
2023

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró/RN – FACENE/RN.
Catalogação da Publicação na Fonte. FACENE/RN – Biblioteca Sant'Ana.

F268e Faustino, Kalionara Alves.

Os efeitos psicossociais da ansiedade em crianças e adolescentes: uma revisão integrativa / Kalionara Alves Faustino e Maria Elinete Freitas Moura. – Mossoró, 2023.
19 f. : il.

Orientadora: Profa. Me. Alana de Oliveira Lima.

Artigo científico (Graduação em Psicologia) – Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró.

1. Adolescência. 2. Transtorno de ansiedade. 3. Psicoterapia I. Moura, Maria Elinete Freitas. I. Título.

CDU 159.9

**KALIONARA ALVES FAUSTINO
MARIA ELINETE FREITAS MOURA**

**OS EFEITOS PSICOSSOCIAIS DA ANSIEDADE EM CRIANÇAS E
ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Artigo Científico apresentado a Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró (FACENE/RN), como requisito obrigatório, para obtenção do título de Bacharel em PSICOLOGIA.

Orientador(a): Profa. Ma. Alana de Oliveira Lima.

Aprovada em ___/___/___.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Alana de Oliveira Lima – Orientador(a)
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró

Profa. Jordanya Reginaldo Henrique – Avaliador(a)
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró

Profa. Izabelly Paullini Bezerra do Nascimento – Avaliador(a)
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró

OS EFEITOS PSICOSSOCIAIS DA ANSIEDADE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

THE PSYCHOSOCIAL EFFECTS OF ANXIETY IN CHILDREN AND ADOLESCENTS: AN INTEGRATIVE REVIEW

**KALIONARA ALVES FAUSTINO
MARIA ELINETE FREITAS MOURA**

RESUMO

Os eventos de ansiedade no público adolescente oferecem risco, podendo desencadear e evoluir para um transtorno de ansiedade. Objetivo geral deste artigo foi fazer levantamento bibliográfico, por meio de uma revisão integrativa sobre os efeitos psicossociais da ansiedade em crianças e adolescentes. O estudo consiste em uma pesquisa qualitativa, desenvolvida com base na revisão integrativa de literatura. A coleta dos dados foi realizada nas seguintes bases de dados: Library Online (scielo), Lilacs e Pepsic. Foram encontrados 103 artigos, após leitura dos títulos e resumos, e aplicados os critérios de exclusão: artigos na língua inglesa, revisão sistemática e narrativa de literatura e os que não tiveram relação com o tema, 99 foram descartados. Com o estudo dos 3 artigos selecionados para a pesquisa datados entre os anos 2018 à 2023. Conclui se que a ansiedade tem relação com a falta de atividade física em escolas de ensino integral; uso exagerado de tecnologias, como smartphones e videogames e comportamento autolesão.

PALAVRAS-CHAVE: adolescência; transtorno de ansiedade; psicoterapia.

ABSTRACT

Anxiety events in the adolescent public pose a risk, and may trigger and evolve into an anxiety disorder. The general objective of this article was to carry out a bibliographical survey, through an integrative review on the psychosocial effects of anxiety in children and adolescents. The study consists of a qualitative research, developed based on an integrative literature review. Data collection was carried out in the following databases: Library Online (scielo), Lilacs and Pepsic. 103 articles were found, after reading the titles and abstracts, and applying the exclusion criteria: articles in the English language, systematic review and literature narrative and those that were not related to the theme, 99 were discarded. With the study of the 3 articles selected for the research dated between the years 2018 to 2023. It is concluded that anxiety is related to the lack of physical activity in full-time schools; overuse of technologies, such as smartphones and video games, and self-injurious behavior.

KEYWORDS: adolescence; anxiety disorder; psychotherapy.

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade pode trazer danos nas atividades mentais e fisiológicas, com consequências concretas, como: desagradável sensação de medo, tensão exagerada e um desconforto corporal. O Brasil sofre uma epidemia de ansiedade – em comparação aos outros países – atingindo 18,6 milhões de pessoas com esse transtorno, ou seja 9,3% dos brasileiros.¹

Os eventos de ansiedade no público adolescente oferecem risco. A ansiedade na adolescência é uma problemática que se observa de forma significativa. Nesse sentido, o problema da pesquisa foi produto do questionamento: quais são os efeitos do transtorno de ansiedade em crianças e adolescentes. Deste modo, a pesquisa se justifica, com a análise dos impactos biopsicossociais na saúde mental na fase infanto juvenil.

O interesse pela temática partiu após uma experiência escolar vivenciada pelas pesquisadoras que realizam Estágio Supervisionado Específico II – disciplina obrigatória da grade curricular do curso de psicologia da FACENE RN. O estágio aconteceu em uma escola Municipal na cidade de Mossoró RN, e teve duração de três meses, desta forma observamos alterações pertinentes ao tema em crianças e adolescentes – do 6º ao 9º ano do ensino fundamental.

Durante o período do estágio, foram surgindo muitas demandas naquele ambiente, onde foi inclusive, necessário, renunciar a outras atividades programadas para acolher com escutas o sofrimento daqueles jovens. Sendo assim, foi observado sintomas ansiosos como o medo e a preocupação; alguns casos de automutilação.

Outro fator foi a queixa trazida pelos professores a respeito do uso de celulares durante as aulas, cada indivíduo dentro de seu contexto de sofrimento, uns mais graves, outros menos, porém todos precisavam de cuidados.

A ansiedade atinge vários públicos, nas mais variadas faixas etárias; entretanto, na infância e na adolescência, os sintomas são intensificados, gerando desconforto, sendo a inquietação bastante acentuada.²

No cotidiano, isso se dá em um grande número de sofrimento e quando os sintomas se apresentam exagerados, persistentes, ou seja, o excesso de medo e preocupações é desproporcional ao fenômeno, causam prejuízos nas atividades relacionais e funcionais, produzindo uma ansiedade patológica, chamada de transtorno de ansiedade.²

Nesse sentido, o presente estudo tem o objetivo geral de fazer análise dos impactos psicossociais na saúde mental em crianças e adolescentes, por meio de uma revisão integrativa.

Como objetivos específicos: 1) identificar os efeitos psicossociais da ansiedade em crianças e adolescentes. 2) compreender as causas geradoras dos sintomas de ansiedade e 3) discutir de que maneira essas causas produzem efeitos psicossociais na saúde mental infanto-juvenil.

A proposta do estudo em explorar a compreensão sobre os efeitos psicossociais decorrentes de episódios da ansiedade, se faz necessário dimensionar a vulnerabilidade das crianças e adolescentes, com atenção, os cuidados na família e os ambientes de convívios sociais, para que o quadro não se evolua para um transtorno de ansiedade, tornando-o mais difícil o tratamento.

O presente artigo está organizado da seguinte maneira: na primeira parte trazemos discussão teórica sobre os sintomas de ansiedade, na segunda parte compilamos os artigos revisados, na terceira parte, a partir da análise: 1) apontamos atividade física como aliada da saúde mental dos adolescentes, 2) discutimos a relação do uso de telas com os sintomas de ansiedade com o tema: “multiverso: a produção de fanáticos digitais” e por fim sobre a autolesão que é comum nessa fase.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A ansiedade e o medo são condições e experiências naturais do cotidiano, essenciais na preparação para lidar com as situações de perigo e ameaça. No entanto, o indivíduo pode apresentar ansiedade ou medo de forma desproporcional em situações desadaptativas, de maneira persistente, caracterizando o transtorno de ansiedade, se diagnosticado causa prejuízos significativos, tanto para o indivíduo, quanto para aqueles com quem convive comprometendo seus relacionamentos sociais, com tendência a se cornificar quando não tratada.¹¹

A adolescência é uma fase de grandes adaptações e mudanças, sejam elas, físicas biológicas, psicológicas ou sociais. Portanto, uma era de conflitos internos, dúvidas e questionamentos sobre quem é, e o quê irá se tornar, desencadeia um momento de transformação em busca da própria identidade. Sendo assim, diante das novas mudanças de

vida, dos novos papéis ou atividades impostas pelos pais e/ou responsáveis, os adolescentes reagem e se sentem ansiosos. Por conseguinte, conceituamos a ansiedade como uma relação de impotência, um conflito existente entre a pessoa e o ambiente ameaçador, e os processos neurofisiológicos decorrentes dessa relação.¹²

Ao considerar que o adolescente nesta fase da vida assume novos papéis e novas responsabilidades, nos diferentes contextos, tais como: cobranças dos pais por respeito e obediência, de seus amigos, sobre a lealdade e amizade, já na escola, a cobrança vem em torno do esforço individual e da disciplina.¹³

Em decorrência disso, a imagem que o adolescente tem de si mesmo se torna conflitante, sendo composta por múltiplas características que podem acarretar inseguranças. Com esse efeito, para serem reconhecidos e validados, se anulam para demonstrar um ser que atenda a todas as expectativas. A família, por sua vez, pode fazer a diferença na vida das crianças e adolescentes, dando suporte emocional e social.¹³

Em relação à vida estudantil, estudos realizados pelos autores compreendem que esses fatores específicos que fazem com que os adolescentes fiquem ansiosos são: os momentos que antecedem as provas, medo da reprovação, tirar notas baixas, *bullying*, brigas na escola, sentimento de inferioridade, fingir que nada está acontecendo, disfarçar e esconder uma angústia, um sofrimento, ampliando perceptivelmente os sintomas de ansiedade.²

O transtorno de ansiedade inclui transtornos que compartilham características de medo excessivo, ansiedade e perturbações comportamentais. O medo é a resposta emocional, ou seja, uma ameaça iminente real ou percebida. Enquanto ansiedade, é a antecipação de ameaça futura.³

Portanto, os sintomas de ansiedade estão associados a diferentes transtornos, como por exemplo: o transtorno do pânico, transtorno de ansiedade generalizada, transtorno obsessivo-compulsivo, fobias específicas, fobia social (ansiedade social), transtorno do estresse pós-traumático e transtorno do estresse agudo.³

Os sintomas da ansiedade podem ser classificados de ordem somática (taquicardia, palpitações, difícil respiração, tremura, calor, sudorese, calafrios, tensão muscular, náuseas, dor de cabeça); cognitiva (falta de concentração, catastrofização, medo de perder o controle, super alerta); comportamental (esquiva, isolamento, inquieto); emocional (irritabilidade, medo, apreensão); perceptiva (reativo aos estímulos, desrealização, despersonalização).⁹

Sendo assim, o transtorno psiquiátrico de maior prevalência na população hoje é o transtorno de ansiedade, apresentada e caracterizada de formas diversas. Atualmente a temática vem sendo estudada no Brasil e no mundo, estudos mostram que os primeiros sinais e sintomas aparecem na infância e podem permanecer até a vida adulta, se não diagnosticada corretamente.⁸

Para se obter o diagnóstico diferencial, devem ser considerados alguns fatores tais como: características normais do desenvolvimento típicos da idade, situações que tragam prejuízos na vida social e funcional das crianças e adolescentes.⁹

Assim, cresce a necessidade de estudos voltados para a ansiedade infanto-juvenil, compreender as correlações, os eminentes fatores ambientais que influenciam no nível de ansiedade da criança e do adolescente.⁸

Na adolescência e na infância, vive-se uma variação de emoções e humor, pois é nessa fase que se manifestam as experiências de modo confuso e explosivo. O medo, as preocupações e, os sintomas físicos causam sofrimentos e/ou prejuízos no funcionamento escolar, social e familiar.²

3 MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo consiste em uma pesquisa qualitativa, desenvolvida com base na revisão integrativa de literatura, a qual é definida como método que fornece informações mais amplas na análise do estudo, que permite integrar trabalhos de pesquisas experimentais e não experimentais, com finalidades diversas, direcionadas para definição de conceitos, revisão de teorias, obtendo compreensão absoluta da temática de interesse.⁴

Portanto, para a realização desta pesquisa, foi feito levantamento bibliográfico com coleta de dados a partir dos documentos de referência encontrados por meio de consultas, ao qual foi realizado nas seguintes bases de dados eletrônicas: *Scientific Electronic Library Online (scielo)*, *Lilacs* e *Pepsic*.

Nesta etapa inicial, a busca dos artigos se deu com os seguintes descritores: “adolescência”, “ansiedade”, “psicoterapia”. Os descritores previamente selecionados foram inseridos nas bases de dados e cruzados entre eles, utilizando-se dos operadores booleanos, como “AND” ou “OR”, em busca de coletar dados relevantes para a pesquisa.

Os artigos selecionados utilizados na pesquisa foram datados entre os anos 2018 até 2023, foram artigos na língua portuguesa, artigos originais, que descrevam sobre ansiedade em adolescentes – respeitando os critérios de inclusão.

Foram descartados 1) os artigos de revisão sistemática e narrativa de literatura, 2) os que não tiveram relação com o tema, 3) artigos repetidos e 4). Na referida busca, foi realizada uma análise crítica dos materiais selecionados, baseados na questão problema da pesquisa: quais os efeitos psicossociais da ansiedade em crianças e adolescentes?

Numa primeira investigação, na base de dados SciELO, e utilizando como estratégias os descritores ("ansiedade") AND ("adolescência" or "adolescente") foram encontrados 4 (quatro) artigos e nenhum foi relevante. Já na composição dos termos em inglês ("Adolescente" or "Adolescent" or "Adolescente") AND ("ansiedade" or "ansiedade") AND ("adolescência" or "puberdade"), foram encontrados 26 (vinte e seis) artigos, dos quais selecionados apenas 1, pois foram submetidos aos critérios de exclusão.

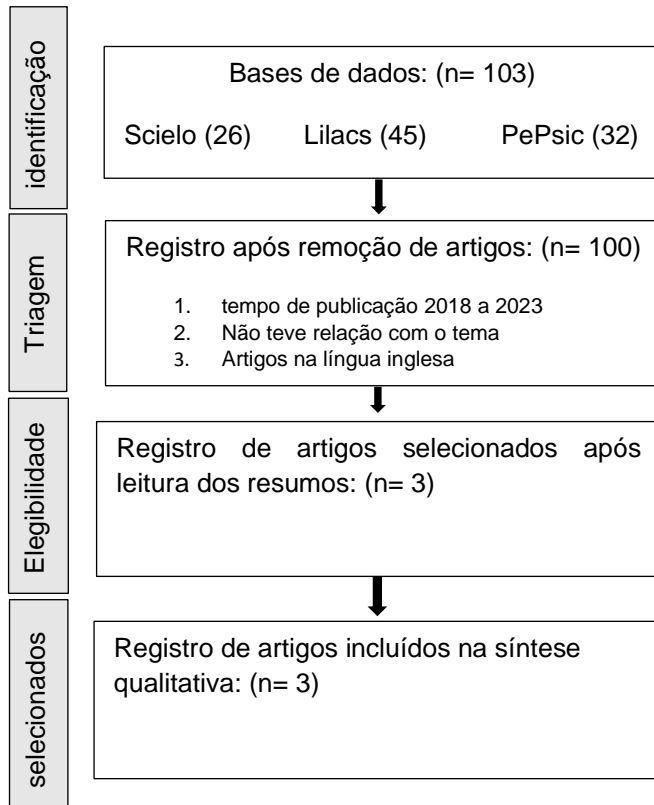
Na base de dados Lilacs foram encontrados com palavras chaves ("Adolescente" or "Adolescent" or "Adolescente") AND ("ansiedade" or "ansiedade") AND "psicoterapia" foram encontrados 45 (quarenta e cinco) artigos após serem aplicados os filtros dos últimos 5 anos, textos completos e somente na língua portuguesa, nenhum foram encontrados, portanto nesta base 0 artigos foram selecionados.

Na base de dados PePsic ("ansiedade" AND "adolescência" AND "psicoterapia"), usados como descritores, foram encontrados apenas 1 (um) artigo, este por sua vez foi excluído da coleta após serem aplicados os critérios de exclusão para a pesquisa.

Na composição ("ansiedade" AND "adolescência"), zero (0) referências encontradas. Na composição ("adolescência" AND "ansiedade"), as referências encontradas foram 31 (trinta e um) artigos, desses foram selecionados 3 para a pesquisa. Nesta base utilizando a palavra-chave "ansiedade", e após submetidos aos critérios de exclusão já mencionados, resultaram em zero (0) referências encontradas.

Em síntese geral, foram encontrados 103 (cento e três) artigos e após leitura dos títulos e resumos, e aplicados os critérios de exclusão foram descartados 99 (noventa e nove) trabalhos e nesta súmula metodológica qualitativa, foram selecionados 3 (três) artigos considerados relevantes para a pesquisa, como mostra o diagrama de fluxo da pesquisa na figura abaixo.

FIGURA 1: diagrama de fluxo da pesquisa



Fonte: elaboração própria (2023)

3.1 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Abaixo, segue a tabela 1 com os artigos selecionados:

TABELA 1 : artigos selecionados

Nº	Base	Título	Autor	Periódico	Objetivo
01	SciELO	Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes.	Costa MP, Schmidt A, Vitorino PV, Corrêa KS.	Acta Paul Enferm. 2021	Comparar a prática de atividade física habitual e sintomas de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes adolescentes de escolas públicas de tempo integral e parcial.
02	PePsic	A Relação entre o Uso de Jogos Digitais Online e Sintomas de Ansiedade em Crianças e Adolescentes	Rosa LM, Serra RG.	Contextos Clínicos, 2020	Investigar a relação do uso de jogos digitais online por crianças e adolescentes com sintomas de ansiedade, tendo em vista a relevância da temática na atualidade.
03	PePsic	Autolesão em adolescentes,	Tardivo LS, Rosa HR,	Boletim Academia	O objetivo nesse artigo foi o de aprofundar o

		depressão e ansiedade: um estudo compreensivo	Ferreira LS, Chaves G, Júnior AA.	Paulista de Psicologia, 2019	conhecimento de aspectos psicológicos – como a visão de si, do mundo, as relações, angústias e emoções, e identificar sinais de depressão e ansiedade, em adolescentes com condutas de autolesão, manifestadas em ambiente escolar.
--	--	---	---	------------------------------------	---

Fonte: elaboração própria (2023)

Levou-se em consideração o para criação das categorias analíticas 3 (três) assuntos relevantes que se relacionam com o tema da pesquisa: 1) a relação da falta de atividade física em escolas de ensino integral; 2) uso exagerado de tecnologias, como smartphones e videogames e 3) comportamento autolesão;

Portanto, observou-se que todas os assuntos apresentados se relacionaram com a participação da família e escola no cuidado e prevenção de sintomas de ansiedade e 2 (dois) deles também apresentaram em comum o uso das tecnologias.

Sendo assim, seguem abaixo as 3 (três) categorias criadas que conectam os assuntos com o tema ansiedade, a fim de produzir discussões relevantes.

3.2 Atividade física como aliada da saúde mental dos adolescentes

Conforme o artigo nº 1 (ver tabela 1), a atividade física é definida como movimento corporal, exercício físico e não, necessariamente, tem que ser uma modalidade esportiva, o importante é que seja inserido na rotina diária dos indivíduos adultos, crianças ou adolescentes.⁵

Embora os estudos comprovem que a atividade física é importante para a saúde e traz importantes benefícios para a vida adulta (evitando doenças cardiovasculares e diabetes), a inatividade física no Brasil é de 85%, e no mundo 81%, sendo que 60% desse comportamento sedentário atinge os adolescentes e podem estar relacionados com sintomas de ansiedade, entre outras psicopatologias, com efeito, podendo originar prejuízos na dimensão tanto física quanto mental.⁵

O artigo apontou que a inatividade física em adolescentes que estudam em horário integral, é um dos fatores para ansiedade e que na adolescência, a atividade física melhora a

autoestima, a socialização, desenvolvimento cognitivo, qualidade do sono, além de produzir maior concentração para os estudos, favorecendo o desenvolvimento psicossocial dos jovens.⁵

Dessa maneira, existe um paradoxo que é a expectativa de que eles, ao passarem mais tempo nas escolas de tempo integral, estariam mais dispostos às atividades extras como: teatro, dança e práticas esportivas no contraturno, supondo-se que se movimentam, mas esta é uma suposição inválida, pois, conforme o artigo, 98,3% de alunos em tempo integral não fazem atividade física isso atenta para o fato de que o sedentarismo em adolescentes é um fator de risco de doenças, estresse, principalmente a ansiedade, desencadeados na adolescência e perpetuados até a vida adulta.⁵

O estudo sugere que estudantes adolescentes sejam engajados em atividades físicas de forma moderada a vigorosa, dentro ou fora das escolas atendendo a frequência recomendado pela organização mundial de saúde, 60min por dia no mínimo.⁵

Entretanto, a escola, ao promover as atividades físicas no contraturno, os adolescentes demonstram desinteresse pela prática, desmotivados pela estrutura precária das escolas públicas.⁵

Além de carga horária cansativa das aulas, que é outro fator associado ao sedentarismo entre os adolescentes, o uso excessivo de tecnologias, computadores, tablets, smartphones, reduzem as práticas de atividades físicas e/ou momentos corporais, reforçando sintomas de irritabilidade e ansiedade.⁵

Com efeito, o convívio social na escola é necessário, porém existem algumas situações de estresse nesse ambiente, como: apresentar trabalhos, problemas de sociabilidade, *bullying*, distanciamento de amigos e diminuição da frequência nas aulas, contribuindo para evasão escolar.⁵

Assim, os sintomas de ansiedade, agressividade, irritabilidade, potencializam-se produzindo alguns efeitos psicossociais na saúde mental dos adolescentes, tais como: dificuldade de socialização, queda no rendimento escolar, desmotivação, dentre outros.⁵

Por fim, este estudo serve como alerta ao sistema público, em implementar políticas públicas de incentivo às práticas de atividades física, trazendo benefícios à saúde física e mental, além da conscientização na família. Ademais, o estudo aponta a escola e a família como pilares na promoção de hábitos de vida saudáveis para e melhores condições biopsicossociais de vida para esses jovens.⁵

3.3 Multiverso: a produção de fanáticos digitais.

Os jogos online estão cada vez mais presentes na vida dos adolescentes, como nos momentos de lazer. Suas funcionalidades tecnológicas são crescentes na indústria atual, ganhando cada vez mais espaço na vida cotidiana e são úteis para o desenvolvimento de habilidades digitais.⁶

Além disso, os jogos online proporcionam uma combinação de fantasia, desafio, curiosidade e engajamento, isso faz com que fiquem muito tempo atentos a tela, como consequência, negligenciam outras atividades fazendo uso de forma indiscriminada.⁶

Conforme o artigo nº 2, cada vez menos os adolescentes se reúnem com os amigos para conversar ou passear, bem como as crianças para brincar, pois o tempo de convívio com os amigos passou a ser substituído pelo tempo online com os amigos virtuais. Assim, há a dificuldade de construir um relacionamento profundo e real, pois não se conhecem, apesar de passarem horas jogando, são tidos como “falsos” amigos, convivem apenas virtualmente.¹⁰

Os adolescentes viciados em tecnologias, como os games, acabam não interagindo com pessoas que de fato estão ao seu redor, pois ficam em seus quartos isolados do convívio coletivo.¹⁰

Apesar das facilidades que a internet e as tecnologias oferecem, crianças e adolescentes podem considerar esse universo digital como um lugar de abrigo para se recolher, onde a vida online se torna mais atrativa do que a vida real, principalmente jovens com sintomas de ansiedade.¹⁰

Os adolescentes com sintomas de ansiedade associados ao uso de jogos digitais, compartilham a esquiva e a evitação em resposta ao medo, como forma de estratégia, para reduzir a tensão e situações estressantes. Desta forma, são capazes de evitar problemas familiares e pessoais, nos jogos e na internet, aliviando seu sofrimento psíquico, sem enfrentar às situações sociais que lhe desencadeiam ansiedade.⁶

O artigo aponta que quanto mais tempo o adolescente passa na internet, em jogos online, mais a qualidade das relações interpessoais entram em declínio, pois eles mergulham em uma realidade alternativa, substitui relacionamentos sociais reais e se jogam em isolamento, evitando preocupações excessivas frente ao convívio social.⁶

Os jogos online valorizam habilidades e competências tecnológicas, contudo, a falta de controle do uso, ganhou espaço, impactando os usuários com maior tempo de uso, baixo

nível de regulação emocional, dificuldade para se acalmar, dificuldade de fazer amigos, além da inabilidade em outras tarefas, resultando em conflitos familiares.⁶

Os sintomas de ansiedade em crianças e adolescentes estimulam o uso excessivo de jogos online, que funciona como uma espécie de fuga dos sintomas, pois acontece que enquanto eles jogam, evitam situações ameaçadoras que desencadeiam sintomas ansiosos.⁶

Ademais, o uso dessas mídias, sejam elas, televisão, *smartphones*, computadores e videogames, podem estar associados a sintomas de ansiedade, em alguns casos sendo de caráter patológico.⁶

O nível de prevalência de ansiedade em crianças e adolescentes que fazem uso excessivo de jogos online ganhou notável reforço no período de ascensão da pandemia, causada pelo vírus do covid-19, com o isolamento e o distanciamento social, longe da escola, dos amigos, dos esportes, e lazer ao ar livre, os jogos online e o tempo gasto na internet se intensificaram.⁶

Os diagnósticos mais comuns encontrados em jovens com dependência de jogos eletrônicos são os transtornos de ansiedade, os quais estão associados a comportamentos de introversão, preocupação exagerada com novas situações.⁶

Os comportamentos mais comuns são respostas de esquiva, pois procuram se aliviar por meio de isolamento na internet, prejudicando o desenvolvimento de relacionamentos reais e saudáveis, ressalta também que em futuros estudos sugere a participação dos pais nas pesquisas.⁶

3.4 Autolesão: recorrer à dor para o alívio da dor

Segundo o artigo nº 3, atualmente no Brasil e no mundo, é de se observar um número maior de adolescentes com comportamentos autolesivos e suicidas, considerados os principais problemas de saúde pública.⁷

O alívio de tensões da ansiedade, raiva, sofrimento e um desejo inconsciente de se desviar da dor emocional para a dor física, provocadas por agressões ao próprio corpo, seja em casa ou na escola. Portanto, devem ser levados a sério por profissionais de saúde, pais e professores.⁷

Adolescentes inseguros, com sentimentos de menos valia e com comportamentos de autolesão, destacamos a necessidade de receberem cuidado e compreensão no ambiente

escolar e familiar, pois tal comportamento trata-se da busca de alívio da dor emocional provocada por uma dor física, pois o ferimento tem relação com a vulnerabilidade psicológica, familiar, social e cultural. Embora seja classificada como ato com intenção não suicida, existe um sofrimento e há muitos aspectos pouco conhecidos nessa conduta. Neste sentido, indica a importância de estudo dos aspectos relacionados a ansiedade, depressão, personalidade e comportamento de autolesão.⁷

O artigo aponta que a repetição do ato de se ferir, em algumas pessoas, pode estar relacionado a uma dependência da endorfina que é liberada quando acontece danos ao corpo. Assim, a sessão da dor física causada pelo ferimento funcionaria como uma forma de distração aos sentimentos como a angústia, frustração, entre outros, causando assim um alívio temporário.⁷

Com relação a gravidade desse ato entre os jovens, verificam-se presenças dos três níveis de autolesão, conforme o ECA (estatuto da criança e adolescente): 1) a autolesão leve (morder a si mesmo e/ou fazer vários arranhões em sua pele, propositalmente); 2) moderada (bater em si mesmo propositalmente, arrancar os próprios cabelos, inserir objetos embaixo de sua unha ou sob a pele, e/ou fazer tatuagens em si mesmo intencionalmente); e 3) grave (cortar ou fazer vários pequenos cortes na sua pele, queimar sua pele e/ou beliscar ou cutucar áreas do seu corpo até sangrar intencionalmente).⁷

Assim, alguns pacientes romantizam a autolesão e, portanto, tendem a não procurar nem aceitar auxílio psicológico. A autolesão não suicida é muitas vezes acompanhada de outros transtornos e precisam ser levados a sério.⁷

Sendo assim, pode ser muito desafiador para os pais, mães e cuidadores entender os motivos de sofrimentos que os jovens ou crianças estão passando ou o que estão sentindo, mas quando os comportamentos indicam que algo está errado, é necessário tomar cuidados para evitar que aconteça o pior, como a automutilação e até tentativas de suicídio, cabe um olhar mais cauteloso, questionar com cuidado, escutar, não negligenciar, ser paciente e buscar uma ajuda profissional.⁷

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acreditamos que o presente trabalho auxiliou com seu desenvolvimento a compreensão de como funciona a dinâmica e reações psicossociais no enfrentamento dos

sintomas de ansiedade em crianças e adolescentes, pois colaborou com achados relevantes, constatando seus danos nas habilidades fisiológicas, psicológicas e sociais do público infanto-juvenil.

Assim, observou-se que o medo de enfrentar situações de tensão e estresse vividos por eles na escola, em casa ou com os amigos, resulta em reações de fuga e esquiva dessas situações, reverberando em tendências como: falta de atividade física, onde o comportamento sedentário provoca risco de doenças psicossomáticas crônicas, principalmente o transtorno de ansiedade.

Além disso, o uso excessivo de eletrônicos em jogos online, como: *smartphones*, computadores, tablets, culminam em comportamentos autolesivos, mesmo sem intenção suicida. Contudo, não deixa de ser um ato contra a vida, provocando a dor física em busca do alívio de um sofrimento psíquico.

Apesar de este estudo ter demonstrado altos índices relacionado aos sintomas da ansiedade no tocante a essas tendências, a pesquisa apresentou limitações na sua realização: 1) pelo pequeno número de estudos publicados na literatura científica atual sobre a temática e 2) a carência de pesquisas que revela a necessidade de futuros estudos afim de obtenção um aporte teórico maior e de revisão literária.

Entretanto, nosso principal objetivo na pesquisa foi ampliar a compreensão por meio da identificação das causas geradoras dos sintomas de ansiedade, provocar discussão dos padrões apontados como potencializadores de efeitos psicossociais da ansiedade em crianças e adolescentes.

Recomenda-se encaminhar, logo que possível, ao tratamento de psicoterapia e/ou farmacoterapia. Considera-se sempre a necessidade de consulta com o profissional de saúde mental, psicólogo ou psiquiatra, ou a combinação de ambos. Os exercícios físicos, técnicas de relaxamento para reduzir os sintomas físicos; engajar-se em atividades prazerosas; identificar eventos que provoquem preocupação excessiva; manejar situações desagradáveis; e higiene do sono, também auxiliam no processo como recursos terapêuticos; a psicoterapia com a abordagem orientadora e suas técnicas têm evidencia científica em diversos transtornos de ansiedade. A adesão ao tratamento é um fator importante e trará benefícios, pois proporcionará a identificação prematura de eventos que provoquem e apresentem sinais de piora no quadro, por se tratar de um transtorno com tendencia a cronicidade.

Por fim, ressalta-se a participação da família, escola e poder público na produção de campanhas, além de políticas públicas atuantes na prevenção, promoção e reparação de seus danos da saúde mental infanto-juvenil.

5 REFERÊNCIAS

- 1- *Ministério da Saúde - Governo Federal do Brasil*. (n.d.). Ministério Da Saúde.
- 2- Oliveira, T. A. de, & Oliveira, A. A. (2020). A percepção da ansiedade pelos adolescentes. *Anais Do Seminário Científico Do UNIFACIG*, 6.
- 3- American. (2014). *DSM-5*. Artmed Editora.
- 4- Ercole, F. F., Melo, L. S. de, & Alcoforado, C. L. G. C. (2014). Integrative review versus systematic review. *Reme: Revista Mineira de Enfermagem*, 18(1).
- 5-Costa MP, Schmidt A, Vitorino PV, Corrêa KS. Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes. *Acta Paul Enferm*. 2021;34:eAPE03364.
- 6- Marques da Rosa L, Giacobbo Serra R. A Relação entre o Uso de Jogos Digitais Online e Sintomas de Ansiedade em Crianças e Adolescentes. *Contextos Clínicos*. 2021 Mar 15;13(3):807–27.
- 7- Salomão L, Plata L, Tardivo C, Rinaldi Rosa H, Ferreira L, Chaves G, et al. Autolesão em adolescentes, depressão e ansiedade: um estudo compreensivo.
- 8- Santana MV de M, Cerqueira-Santos E. Avaliação de ansiedade infanto-juvenil e sua relação com o clima familiar e escolar. *Revista Subjetividades*. 2014 Apr 1 ;14(1):141–51.
- 9- Jarros R. UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL FACULDADE DE MEDICINA PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS MÉDICAS: PSIQUIATRIA DISSERTAÇÃO DE MESTRADO. Perfil Neuropsicológico de Adolescentes com Transtornos de Ansiedade.
- 10- Twenge JM. Igen: porque as crianças superconcentradas de hoje estão crescendo menos rebeldes, mais tolerantes, menos felizes e completamente despreparadas para a idade adulta. São Paulo: nvesos; 2018.p93.
- 11- DeSousa DA, Moreno AL, Gauer G, Manfro GG, Koller SH. Revisão sistemática de instrumentos para avaliação de ansiedade na população brasileira. *Avaliação Psicológica [Internet]*. 2013;12(3):397–410.
- 12- Rollo MAY. O Significado de Ansiedade: as causas da integração e da desintegração da personalidade. Zahar editores 1980.

13- Silva A, Ana X, Belém I, Nunes L, Computação. Psicologia do Desenvolvimento [Internet]. Available from: https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/431892/2/Livro_Psicologia%20do%20Desenvolvimento.pdf